



«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»

Правильное питание – залог здоровья

Актуальность

- В последние время проблеме состояния здоровья студентов уделяется всё больше и больше внимания, так как в России 35 % студентов имеют хронические заболевания.
- Также ухудшение состояния здоровья населения приводит к существенным социально-экономическим потерям.
- Анализируя состояние проблемы здоровья, в частности, студентов, видно, что это одна из причин плохого их отношения к своему здоровью, к здоровому образу жизни, и влечёт за собой негативные последствия.

Цель и задачи

- 1) Изучить теоретический материал о здоровом питании.
- 2) Выделить главные принципы и аспекты здорового питания.
- 3) Показать и доказать, что правильное питание - основа здорового образа жизни каждого человека.



- Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание.
- Большинство населения с пренебрежением относится к своему здоровью.
- Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни - все это привело к неразборчивости в выборе продуктов.
- Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний.

Здоровое питание –

это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



- С самого рождения у человека существуют некоторые потребности и самой необходимой является потребность в еде.
- Без пищи мы не проживем, каждый день мы потребляем пищу, наслаждаемся и получаем от нее удовольствие.





- С древних времен у человека постоянно появлялись вопросы, касающиеся питания. Очень долгое время многие ученые, диетологи, да и сами люди спорят, обсуждают и бьются над теорией раздельного питания.
- Наверное, еще никогда ранее человек так долго не мог прийти к единому ответу по вопросу раздельного питания и пищи.

- Студенческие годы – веселое, но в то же время непростое время. Большинство студентов, живущих отдельно от родителей, экономит на самом необходимом.
- Поэтому даже у вчерашних сторонников здорового питания в меню появляется лапша быстрого приготовления, булочки из ближайшей столовой и бутерброды с майонезом.



- В юности здоровье – как воздух: его не замечают, пока оно есть. Однако диета из фастфуда и перекусов на ходу способна привести в кабинет гастроэнтеролога даже двадцатилетнего человека.

Приблизительно 35% больных гастритом в России – молодежь студенческого возраста.

- Чтобы не пополнить собой медицинскую статистику, нужно придерживаться сбалансированного рациона.





- Напряженная умственная работа требует не меньше калорий, чем умственная деятельность, поэтому приемы пищи не должны быть хаотичными.
- Молодым людям, которые учатся, нужно четыре приема пищи: **завтрак, второй завтрак, обед и ужин.**

- Чаще всего молодежь пропускает завтрак, предпочитая поспать на 10 минут дольше. Старайтесь не делать этого, а съесть перед занятиями кашу с мясом или рыбой, творог или кефир.
- Если вы хорошо позавтракаете утром, второй завтрак может быть символическим: йогуртом или булочкой.
- На обед старайтесь съесть овощи, гарнир, мясо, а вот ужин должен быть легким.

- Распространенная среди учащихся всех возрастов привычка пропускать завтрак – одна из самых вредных.
- Желательно, чтобы основные приемы пищи приходились на завтрак и обед, а вечером обойтись салатом, фруктами, йогуртом.
- Из молодых людей, которые пропускают завтрак, чтобы наесться до отвала после пар, получаются те самые взрослые, которые плотно едят один раз в день – перед сном.

- На мой взгляд неотъемлемую часть на здоровье организма также влияют витамины и минеральные вещества.



Витамины

- Это сложные биологически активные вещества. Они принимают участие во всех жизненных процессах организма.
- Длительное отсутствие витаминов в пище вызывает тяжелые заболевания, но чаще возникают гиповитаминозы в результате недостаточного содержания витаминов в пище и вследствие повышенной потребности в них.
- Недостаточность витаминов в питании приводит к ослаблению организма, понижению его работоспособности и сопротивляемости к заболеваниям.



Минеральные вещества

Минеральные вещества - это биологически важные компоненты.

Без них невозможны нормальные процессы, протекающие в организме.

Они участвуют в формировании новых клеток, тканей и органов, в кроветворении, образовании пищеварительных соков и пр.

Очень важно широко использовать в пищу продукты, содержащие минеральные вещества.



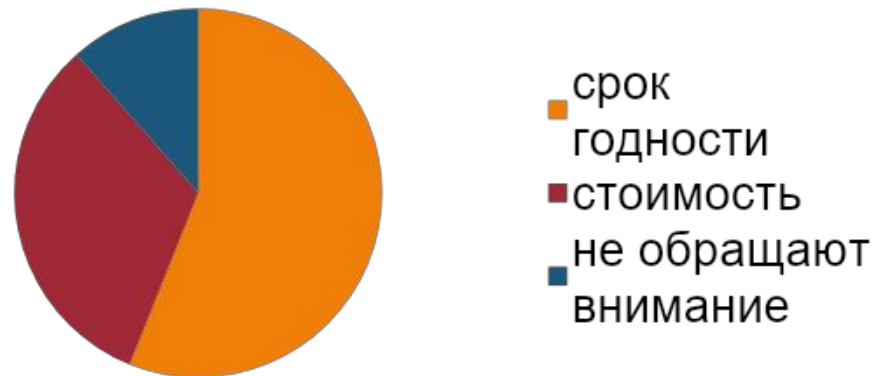
Материалы и методы

- Исследование было проведено среди студентов 1-2 курса 17-20 лет по результатам заполнения «Паспорта здоровья студента» в рамках научно-исследовательской работы в Арзамасском филиале ННГУ им.Н.И.Лобачевского в течение 2013/14 уч. года [6]. В исследовании участвовало 373 студента (60 юношей и 313 девушек).
- В ходе исследования было проведено анкетирование, включающее 24 вопроса, ориентированные на выявление особенностей, режима и качества питания современных студентов. Обработка статистических данных производилась в редакторе Excel-2003.

Результаты исследования

- По результатам анкетирования выяснили, что при покупке продуктов приоритет (56,1%) отдается сроку годности, 32,4% студентов выбирают товар с учетом его стоимости, а 11,5% исследуемых вообще не обращают внимания на качество продуктов.

Приоритет



Результаты исследования

- Многие студенты (23,6%) даже не имеют представления о негативном влиянии генетически модифицированных организмов, следовательно, они не обращают внимания на наличие их в пищевом рационе.
- Из опрошенных 7,1% студентов ничего не знают о пищевых добавках, а 24,3% не интересуется их влиянием на здоровье организма.
- 27,2% респондентов ответили, что часто питаются всухомятку, а 34,3%, регулярно употребляют в пищу кириешки, компашки, чипсы и прочие подобные продукты.

ВЫВОД

- Питание составляет основу здорового образа жизни. В молодом возрасте по статистике видны нарушения питания, особенно у студентов.
- Они могут быть вызваны рядом причин (например причиной гастрита может стать неправильное питание, нервное истощение, курение, а причиной колита - несбалансированное питание).
- Причиной поражения собственной ткани почек, нефрозов и нефритов, может стать как пьянство, наркотическое пристрастие, токсикомания, так и чрезмерное употребление острой, копченой и маринованной пищи.

Использованные информационные источники

- <https://scienceforum.ru/2017/article/2017039799>
- <https://letbenefit.ru/blog/pravilnoe-pitanie-dlya-student/>
- <https://letbenefit.ru/blog/pravilnoe-pitanie-dlya-student/>

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

